🦶 FOOTWORKS — SNELCHECK SCHOEN & BELASTING (≤90 SEC)

Doel: Binnen 90 seconden inschatten of klachten waarschijnlijk door schoenen of (te veel) belasting komen — en welke directe stappen je kunt nemen.
Na invullen: Weet je of de klacht waarschijnlijk *schoen-/overbelasting-gerelateerd (laag risico)* is of dat signalen wijzen op *noodzaak tot professionele beoordeling*.

🚨 RODE VLAGGEN — DIRECT HANDELEN

Vraag	Ja	Nee
Kan je niet (goed) lopen of gewicht dragen?	☐	☐
Open wond met pus / toenemende roodheid / koorts?	☐	☐
Duidelijke vervorming, hevige zwelling of actieve bloeding?	☐	☐

▶ Als één of meer antwoorden "JA" zijn → direct medische hulp inschakelen (huisarts / SEH).

✅ SNELCHECK

A. Locatie & Tijd

- Pijnlocatie: _____
- Wanneer: ☐ Tijdens lopen ☐ Direct na lopen ☐ Binnen 24u ☐ Later

B. Korte signalen (1 punt per 'Ja')

Signaal	Ja	Nee
Klacht begint vooral tijdens lopen (belasting/schoen)	☐	☐
Schoenen krap / los / schuiven of ongelijke slijtage	☐	☐
Recent afstand / tempo / ondergrond verhoogd	☐	☐
Pijn verbetert bij andere schoenen of minder lopen	☐	☐
Pijnscore 4–6: ____/10	☐	☐
Pijnscore ≥7: ____/10	☐	☐
Lichte zwelling zonder roodheid/koorts	☐	☐
Tintelend / branderig / gevoelloos gevoel	☐	☐
Klacht herhaalt zich na elke vergelijkbare wandeling	☐	☐

Risicofactor (niet meetellen):
Diabetes / vaatproblemen / immuunsuppressie? ☐ Ja ☐ Nee

🔍 INTERPRETATIE & ACTIES

Score	Betekenis	Actie
Rode vlag aanwezig	Mogelijk ernstig	Direct medische hulp (huisarts / SEH)
0–1	Waarschijnlijk schoen-/belastinggerelateerd	Zelfzorg uitvoeren, herhaal na 7 dagen

2–3	Meerdere signalen	Zelfzorg; consult plannen als geen verbetering binnen 7–14 dagen
≥4 of pijn ≥7 of neuropathie bij diabetes	Hoger risico	Professionele beoordeling binnen enkele dagen (eerder bij verslechtering)

🦶 ZELFZORG (1–7 DAGEN)

1. Loop een korte testwandeling (10–20 min) in een ander paar schoenen (meer demping of stabieler). Noteer effect: _____
2. Verminder afstand of tempo met ~20–30% voor 7 dagen.
3. Dagelijks (2×): 30s rol met bal + 30s tenenrek + 1–2 min mobiliteitsoefeningen.
4. Probeer eventueel een neutrale, dempende inlegzool.
5. Maak één foto van de onderzool en noteer het resultaat van de testwandeling:
   ☐ Beter ☐ Hetzelfde ☐ Erger

⚠️ DISCLAIMER

⚠ Disclaimer: dit is een praktische richtlijn, géén medische diagnose.
© FootWorks – Praktische tools voor gezonde voeten | www.footworks.info